Il movimento fisico fa bene: parola di Caterina!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Ho 50 anni, lavorando a Venezia ho sempre camminato per 20 anni. Poi con la nascita di mia figlia ho scelto di diventare casalinga. Con la famiglia ora abitiamo da 14 anni in una zona splendida del Parco del Sile, in provincia di Treviso, dove la Restera ci accoglie in qualsiasi stagione, tutti i giorni e momenti della giornata ed è un piacere offrendo paesaggi e passeggiate anche terapeutiche.

Da qualche anno vado a passeggiare con la mia cagnolina Bella, inoltre due o tre volte la settimana riesco a fare delle belle camminate con i bastoncini Nordik Walking o in bicicletta per una decina di chilometri. Oltre a questa economica e salutare attività, sono circa 6 mesi che frequento un piccolo gruppo di yoga e meditazione.

Cerco di fare tutto con amore, di amare con il cuore, gli occhi e la mente: scegliendo il cibo giusto, gustando la vita, seguendo i social network e scremando gli amici, navigando in internet, cercando di fare, per quanto mi sia permesso, tutto ciò che mi piace, e anche seguendo i suoi post e quelli di altri professionisti che generosamente pubblicano i loro consigli.

Posso dire che mi ritengo molto fortunata e la ringrazio ancora una volta per avermi dato la possibilità di capire tante cose.

Namastè,

Caterina

Â© 2015 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org